

Även begränsad motion är nyttig

Att fysisk motion kan kopplas till förbättrad hälsa kan knappast någon beivra. Många studier inom fältet omfattar motion mellan två och tre timmar per vecka.

I Lancet presenteras en studie från Taiwan där författarna undersökt effekten av begränsad motion, kring 15 minuter om dagen, jämfört med att inte motionera alls. Den prospektiva studien omfattar data från 415 175 män och kvinnor som i genomsnitt har följts under åtta år. Deltagarna angav själva hur mycket de motionerade och delades på basis av detta in i fem olika grupper: inaktiva, lågaktiva, mediumaktiva, högaktiva och mycket högaktiva.

Gruppen lågaktiva motionerade i genomsnitt 92 minuter per vecka, dvs cirka 15 minuter per dag. Jämför man dem med fysiskt inaktiva (rörde sig mindre än 60 minuter per vecka) noterades 14 procent lägre dödlighet, samtliga dödsorsaker sammanräknade, under uppföljningsperioden. Studien visar också att lågaktiva som var 30 år gamla hade tre år längre förväntad livslängd än inaktiva. Effekten av motion tycks vara dosberoende; för varje extra 15 minuter en individ motionerade per dag (upp till

100 minuter per dag) minskade den totala mortaliteten (samtliga orsaker) med 4 procent. Resultaten var liknande för både män och kvinnor i alla olika ålderskategorier. De står sig dessutom efter att författarna justerat för faktorer som rökning, alkoholkonsumtion, förekomst av kardiovaskulär sjukdom och fysisk aktivitet på arbetsplatsen.

Världshälsoorganisationen WHO har i ökad utsträckning uppmärksammat fysisk inaktivitet som en av de faktorer som, vid sidan av rökning, diabetes och hypertoni, orsakar störst sjukdomsburda globalt. WHO rekommenderar motion i minst 150 minuter per vecka.

Den nu aktuella studien visar att även mycket begränsade motionsinsatser, långt under WHO:s rekommendationer, tycks påverka mortaliteten. Detta kan vara värt att betona för både patienter och friska människor som av olika anledningar tycker att timplånga motionspass är svåra att få in i livspusslet.

Anders Hansen
leg läkare, frilansjournalist

Wen CP, et al. Lancet. Epub 16 aug 2011.
doi: 10.1016/S0140-6736(11)60749-6



Foto: Mujo Korachy/IBL

Lågaktiv motion (cirka 15 minuter per dag) innebar 14 procent lägre dödlighet jämfört med inaktivitet (att röra sig mindre än 60 minuter per vecka).

Kannabinoidreceptor påverkar kokainets effekt

Kannabinoidreceptorn CB2 kan påverka kokainets beroendeframkallande effekt. Detta framgår av en kinesisk studie som presenteras i Nature Neuroscience.

Studien har gjorts på möss som givits kokain (djuren fick själva administrera drogen). En grupp djur gavs därefter CB2-receptoragonisten JWH133, vilket resulterade i att djuren inte längre sökte kokain i samma utsträckning som tidigare. Effekten är dosberoende: ju högre doser av JWH133 som gavs, desto mindre benägna var mössen att söka kokain.

Effekten med minskad benägenhet att söka efter kokain upprepades när djuren gavs en annan agonist till CB2-receptorn vid namn GW405833. Där emot försvann effekten om djuren gavs AM630, en antagonist till CB2-receptorn. Författarna gjorde därefter om experimentet med möss som fått genen för kannabinoidreceptorn CB1 utslagen, varvid resultaten med minskad benägenhet att söka kokain hos djur som

behandlats med en CB2-agonist upprepades. Men när man undersökte möss som fått genen för CB2-receptorn utslagen upprepades inte resultaten, vilket således indikerar att effekten som noterats i studien går genom just CB2-receptorn. Detta innebär att ett preparat som verkar som agonist till CB2-receptorn



Foto: SPL/IBL

Effekten av CB2-receptoragonisten JWH133 var dosberoende: ju högre doser som gavs, desto mindre benägna var mössen att söka kokain.

skulle kunna vara möjligt att använda vid kokainberoende.

Flera CB2-agonister prövas för närvarande mot smärta och befinner sig i försök på människa, sk fas 1-studier. Ett annat potentiellt användningsområde för dessa preparat är således kokainberoende. CB2 uttrycks i makrofager, vilket har varit känt sedan länge, däremot har receptorns roll i CNS varit mer oklar. De senaste åren har dock receptorn tilldragit sig allt mer intresse, och studier har presenterats som visar en möjlig koppling mellan CB2 och bland annat schizofreni och bipolär sjukdom. Nu kan således kokainberoende läggas till den listan. Kannabinoidreceptorn CB1:s effekt på beroendutveckling av bland annat kokain och morfin har redan varit föremål för ett flertal studier.

Anders Hansen
leg läkare, frilansjournalist

Xi Zx, et al. Nature Neurosci. 2011;14:1160-6.
doi: 10.1038/nn.2874